



**Alumnos:**

María Daniela Gordillo Pinto

**Nombre del profesor:**

Daniela Monserrat Mendez Guillen

**Nombre del trabajo:**

Cuadro Sinóptico Unidad III

**Materia:**

Nutrición en la actividad física y deporte

**Grado:**

7° cuatrimestre

**Grupo:**

Único

Comitán de Domínguez Chiapas a 02 de noviembre de 2024.

# UNIDAD III

## CONCEPTOS FUNDAMENTALES

### Macronutrientes

#### Carbohidratos

- Fuente principal de energía
- Clasificación: simples y complejos
- Ayuda en la recuperación y rendimiento
- Deben constituir el 45-65% de la ingesta

#### Proteínas

- Necesarias para reparación y crecimiento muscular
- Síntesis de enzimas y hormonas
- 1.2-2 g/kg de peso según el tipo de deporte
- Fuentes: carnes magras, pescado, huevos, legumbres

#### Grasas

- Fuente de energía de reserva
- 30% de la ingesta calórica
- Clasificación: saturadas e insaturadas
- Importancia en la absorción de vitaminas liposolubles

### Micronutrientes

#### Vitaminas

Esenciales para el metabolismo energético y la salud general

#### Minerales

## ESTRATEGIAS NUTRICIONALES

### Para mejorar potencia y velocidad

- Alta ingesta de CH, particularmente en las 24 horas previas a la competencia
- Suplementación: creatina y beta-alanina para aumentar fuerza y reducir fatiga
- Timing de la ingesta: consumir CH y PT post-entrenamiento para favorecer la recuperación

### Para mejorar resistencia

- Metabolismo aeróbico: uso de grasas como fuente principal; glucógeno como fuente secundaria
- Estrategia: hidratación adecuada (agua y electrolitos) y consumo de CH durante el ejercicio prolongado (30-60 g/hora)

## UNIDAD III

### RÉGIMEN ALIMENTARIO SEGÚN PERIODOS DE ENTRENAMIENTO

#### Pérdida de peso

- Objetivo: reducción del exceso de grasa corporal sin comprometer el rendimiento
- Pérdida controlada: 0.5 a 1 kg/ semana; realizar antes de la competencia para maximizar la potencia
- Ejercicio de intensidad moderada: mayor quema de grasa
- Incluir frutas, verduras y proteínas magras

#### Ganancia de peso

- Incremento gradual de la ingesta calórica; centrarse en alimentos nutritivos
- Combinar con ejercicio de fuerza para maximizar la ganancia muscular
- Objetivo: 250 a 500 g de aumento semanal; limitar grasas a un 30% de la ingesta calórica

#### Condicionamiento y nutrición

- Ajustar la dieta según el tipo de deporte y necesidades individuales
- Educación nutricional para optimizar el rendimiento

### IMPACTO DEL EJERCICIO EN EL METABOLISMO

#### Metabolismo

- Aeróbico: predominante en deportes de resistencia; utiliza grasas y glucógeno como sustratos energéticos
- Anaeróbico: predominante en esfuerzos cortos y de alta intensidad; depende de los carbohidratos; genera ácido láctico como subproducto

#### Equilibrio de oxígeno

- La capacidad de un atleta para alcanzar el equilibrio en el uso de oxígeno afecta el rendimiento y la duración de la actividad física
- La adaptación al entrenamiento aeróbico mejora la eficiencia en el uso de oxígeno

## UNIDAD III

### ASPECTOS PSICOLÓGICOS Y FÍSICOS

- Importancia del conocimiento nutricional para entrenadores y atletas; el entrenador debe entender cómo la nutrición afecta el rendimiento
  - Riesgos asociados a dietas restrictivas, especialmente en atletas jóvenes (trastornos alimentarios, problemas de crecimiento)
- La motivación y la comprensión del metabolismo son clave para el éxito en el deporte
- Prevención de trastornos alimentarios: fomentar una relación saludable con la comida y la actividad física

### SUPLEMENTACIÓN

- No debe reemplazar una dieta equilibrada

**REFERENCIAS:**

**Universidad Del Sureste. (2024). Antología de Nutrición en la actividad física y el deporte. PDF**